

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan mental yang biasanya sering terjadi pada lansia adalah depresi. Depresi pada lanjut usia terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius, meskipun perkembangan pengobatan farmakologis dan psikoterapeutik sudah sedemikian maju (Anton et al., 2014). Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan alam perasaan yang memunculkan gejala yang mengindikasikan adanya disfungsi afek, emosi, pikiran dan aktivitas-aktivitas umum (Kismanto & Setiyawan, 2014).

Prevalensi kejadian depresi pada lansia lebih besar dibandingkan dengan usia remaja dan dewasa. Kejadian gangguan emosional atau depresi pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia usia 15-24 tahun sebesar 5,6. Selain itu menurut Data prevalensi depresi pada lanjut usia di Indonesia cukup tinggi, kejadian diruang akut geriatri sebanyak 76,3% dengan proporsi pasien geriatri yang mengalami depresi ringan sebanyak 44,1%, yang mengalami depresi sedang sebanyak 18%, yang mengalami depresi berat sebanyak 10,8%, dan depresi sangat berat sebanyak 3,2%, dan pada lanjut usia yang berada di dua kota pulau jawa didapatkan data bahwa 33,8% memiliki depresi (Sutrisno, 2014) . Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wiliyanarti et al., 2018) menunjukkan bahwa lansia yang mengalami depresi di panti werdha lebih dari orang tua di masyarakat. Dari data penelitian, sebagian besar orang tua yang tinggal di rumah jompo mengalami depresi ringan sebanyak 30 orang (60%), sedangkan lansia yang

tinggal bersama keluarga yang tidak mengalami depresi sebanyak 28 orang (56%). Perbedaan tempat tinggal menjadi salah satu faktor dari perbedaan tingkat depresi pada lansia.

Depresi lanjut usia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting dengan dampak besar pada individu dan masyarakat. Depresi pada orang dewasa yang lebih tua dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai jenis morbiditas, termasuk gagal jantung, osteoporosis, peningkatan risiko bunuh diri, dan penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial (Tanaka et al., 2019). Saat ini telah diketahui beberapa faktor penyebab depresi, seperti faktor genetik, biokimia, lingkungan, dan psikologis. Pada beberapa kasus, depresi murni berasal dari faktor genetik, orang yang memiliki keluarga depresi lebih cenderung menderita depresi; riwayat keluarga gangguan bipolar, pengguna alkohol, skizofrenia, atau gangguan mental lainnya juga meningkatkan risiko terjadinya depresi. Kasus trauma, kematian orang yang dicintai, keadaan yang sulit, atau kondisi stres memicu terjadinya episode depresi, tetapi terdapat pula kondisi tidak jelas yang dapat memicu depresi. Saat ini penyebab depresi yang banyak diteliti dan dijadikan dasar pengobatan adalah abnormalitas monoamin yang merupakan neurotransmitter otak (Irawan, 2013). Kondisi depresi tersebut akan menstimulasi hypothalamus untuk melepaskan neuropeptida yang akan mengaktifasi Autonomic Nerve System (ANS) dan hypofisi untuk mengeluarkan kortikosteroid dan katekolamin yang merupakan hormon- hormon yang bereaksi terhadap kondisi depresi. Peningkatan kadar glukokortikoid akan mengganggu sistem imunitas. Bila depresi dapat dikendalikan maka modulasi sistem imun menjadi lebih baik. Depresi yang lama dan berkepanjangan akan berdampak pada

penurunan sistem imun dan mempercepat progresivitas terjadinya gangguan kesehatan pada lanjut usia. Jika keadaan ini tidak segera diatasi maka akan menurunkan kualitas hidup lanjut usia (Kurnianto et al., 2011) Dampak depresi pada lansia sangatlah buruk. Depresi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan, pengaruh negatif terhadap kualitas hidup lansia, bahkan dapat menyebabkan kematian (Sutinah et al., 2017).

Salah satu psikoterapi yang telah banyak dilakukan dan cukup efektif dalam mengurangi dan mengontrol gejala penyakit atau gangguan adalah CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*). CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) merupakan pengobatan nonfarmakologi yang efektif untuk hampir semua gangguan jiwa, terutama kecemasan dan depresi. Terapi ini memiliki waktu yang terbatas, mendorong keterampilan *self-help*, berfokus pada masalah, bersifat induktif, dan mengharuskan klien untuk mengembangkan dan mempraktekkan keterampilan dalam lingkungannya sendiri melalui pekerjaan rumah yang diberikan (Zakiyah, 2014). CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) digunakan untuk memperbaiki distorsi kognitif yang lebih mengutamakan kognisi atau pikiran, proses berfikir dan bagaimana kognisi memengaruhi emosi dan perilaku. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), orang dengan simptom depresi yang awalnya mengalami kesedihan, kehilangan semangat, cemas, kurang gembira, berpikir negatif terhadap diri, lingkungan dan masa depan, mempunyai gangguan tidur, menarik diri dari lingkungan, gangguan nafsu makan dan aktivitas menurun berubah menjadi lebih senang, lebih bersemangat, tenang lebih nyaman, menilai positif terhadap diri sendiri, lingkungan dan masa depan, tidur lebih nyenyak, lebih

mampu bersosialisasi, nafsu makan dan aktivitas menjadi meningkat. Hal ini juga mempengaruhi cara individu dalam memandang diri dan masa depan sehingga akan memunculkan suatu kekuatan dalam dirinya bahwa dirinya mampu untuk mengatasi permasalahan tersebut (Radiani, 2017).

Terkait dengan Keefektifan pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebb, Kaplan, dan Sadock, 2010). Menurut Rosenvald (Arjadi, 2012) pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, hingga dianggap membutuhkan terapi Intervensi. Psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku. Oleh karena itu, pemberian terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) cocok digunakan untuk menangani kasus ini (Rahmawati, 2018).

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti bertujuan untuk mengetahui Efektivitas CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) terhadap penurunan depresi pada lansia. Sehingga peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hasil penelitian sebelumnya dengan Literatur Review.”